

El aumento de la población vegetariana y vegana en España es una realidad imparable y que ya no se puede ni se debe silenciar más.

En los últimos tres años ha habido un crecimiento del 27% de la población que se considera 'veggie', alcanzando ya al 10% de la población, según un [estudio de la consultora Lantern](#). Eso equivale a más de 4 millones de personas en todo el territorio español.

IMPORTANTE: Los motivos que alegan los españoles y españolas para adoptar una alimentación eminentemente vegetal son principalmente tres:

- Conciencia medioambiental
- Conciencia sobre el bienestar animal
- Preocupación por la salud y bienestar personal

Exceptuando el último punto, podemos afirmar que los motivos son eminentemente de corte ético e ideológico, por lo que entra dentro de los derechos protegidos por el [artículo 16 de la Constitución Española](#), que garantiza "la libertad ideológica, religiosa y de culto de los individuos y las comunidades sin más limitación, en sus manifestaciones, que la necesaria para el mantenimiento del orden público protegido por la ley".

Y lo que es más, España es uno de los estados firmantes del "[Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales](#)", desde 1977, un tratado multilateral general que:

- RECONOCE los derechos de todas las personas "sin discriminación alguna por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social". Dichos derechos "sólo pueden ser limitado por la ley, de manera compatible con la naturaleza de los derechos, y sólo con el fin de "promover el bienestar general en una sociedad democrática"
- OBLIGA a los Estados partícipes a "adoptar medidas, tanto por separado como mediante la asistencia y la cooperación internacionales, especialmente económicas y técnicas, hasta el máximo de los recursos de que disponga, para lograr progresivamente, por todos los medios apropiados, inclusive en particular la adopción de medidas legislativas, la plena realización y satisfacción de los derechos aquí reconocidos".

El sector privado hace ya varios años que es consciente de este cambio social. No es casualidad que se hayan multiplicado por 5 el número de restaurantes 100% vegetales y por 10 el número de restaurantes que afirman haber incorporado opciones veganas a sus menús. También han surgido decenas de 'Startup' de fabricación de productos 100% vegetales, destacando entre ellos la empresa catalana HEÜRA, quienes recientemente han conseguido una histórica ronda de inversión de 4 millones de euros y se ha posicionado como la startup de mayor crecimiento en la industria de la "carne" 100% vegetal de toda Europa, con un aumento del 450% en el último año.

Pero esta realidad social no se ha visto reflejada en la defensa de los derechos de las personas vegetarianas y veganas en el ámbito de lo público. Concretamente se echa en falta la oferta pública y de calidad de menús adaptados a las personas vegetarianas y veganas en los comedores y servicios de 'catering' de todos los centros públicos, a saber:

- Colegios, institutos y universidades
- Centros médicos y hospitales donde existan personas ingresadas
- Centros penitenciarios y de menores
- Otros centros públicos donde, ya sean los usuarios, ya los trabajadores de dichos centros, deseen optar por un menú acorde a sus principios éticos.

De hecho, como ya ha quedado constatado que los motivos del veganismo son ideológicos y éticos, podemos afirmar que el veganismo está amparado por el artículo 18 del ya mencionado “Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales” donde especifica que está prohibido imponer políticas o prácticas que puedan perjudicar el derecho de libertad de conciencia. Por lo tanto, si el Estado Español no es capaz de ofrecer alternativas adaptadas a los ciudadanos y ciudadanas de este país que presentan objeciones a las dietas convencionales por motivos éticos e ideológicos, el dicho estado estará incurriendo en una violación de este tratado.

También es importante recalcar que este tipo de alimentación es **totalmente saludable y apta para cualquier etapa de la vida de una persona**, incluyendo el embarazo, la lactancia, la niñez, adolescencia, vejez e, incluso, para deportistas de élite, como **así lo atestiguan las mayores asociaciones de nutrición y dietética del mundo** (ver ANEXO1)

Es por ello que las personas, asociaciones y organizaciones firmantes, solicitamos que se promulgue una Ley dentro del marco de las políticas sociales, de igualdad y de inclusión, que otorgue a los ciudadanos y ciudadanas de nuestro país el legítimo derecho de escoger un menú acorde a sus principios éticos, a saber; un menú 100% vegetal sano y equilibrado.

## ANEXO1

1. **ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIETÉTICA:** “LA POSTURA DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIETÉTICA ES QUE LAS DIETAS VEGETARIANAS ADECUADAMENTE PLANIFICADAS, INCLUIDAS LAS DIETAS TOTALMENTE VEGETARIANAS O VEGANAS, SON SALUDABLES, NUTRICIONALMENTE ADECUADAS, Y PUEDEN PROPORCIONAR BENEFICIOS PARA LA SALUD EN LA PREVENCIÓN Y EN EL TRATAMIENTO DE CIERTAS ENFERMEDADES. LAS DIETAS VEGETARIANAS BIEN PLANIFICADAS SON APROPIADAS PARA TODAS LAS ETAPAS DEL CICLO VITAL, INCLUIDO EL EMBARAZO, LA LACTANCIA, LA INFANCIA, LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA, ASÍ COMO PARA LOS ATLETAS.” Y mencionamos además varios estudios de organismos oficiales que avalan dicha dieta:
2. Los **Departamentos de Agricultura y Salud de EEUU** respaldan desde 1995 las dietas vegetarianas en sus guías quinquenales. La última edición 2010 (página 45) dice textualmente: “En los estudios prospectivos en adultos, los patrones alimenticios vegetarianos, comparados con los no vegetarianos, se han asociado con resultados positivos en la salud, niveles menores de obesidad, reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular y disminución de la mortalidad total.” Esta postura ha sido avalada por las Asociaciones de Dietistas y Nutricionistas de otros países tales como: Canadá, Nueva Zelanda, Australia y Reino Unido.
3. La postura de la **Asociación Americana de Dietética** del año 2009 es que: “Las dietas vegetarianas ADECUADAMENTE PLANIFICADAS, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas BIEN PLANIFICADAS son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como también para los atletas.”
4. The **Canadian Dietetic Association** respalda la postura de la Asociación Dietética Americana y dice que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente completas, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades. Son apropiadas para todas las etapas del ciclo de la vida, incluso durante el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia. Las dietas vegetarianas ofrecen una serie de beneficios nutricionales, incluyendo los niveles más bajos de grasas saturadas, colesterol y proteínas de origen animal, así como mayores niveles de hidratos de carbono, fibra, magnesio, potasio, ácido fólico y antioxidantes como las vitaminas C y E y fitoquímicos.
5. El **British Medical Association (BMA)** indicó: “Una dieta vegetariana o vegana bien planificada puede ser nutricionalmente adecuada”.
6. También se posicionó la **Academia Americana de Pediatría** (American Academy of Pediatric) en 2003, cuando publicó en su libro Pediatric Nutrition Handbook que “Cualquier niño puede ser vegano siempre que su dieta esté bien planeada”.
7. **American Journal of Clinical Nutrition** dijo lo siguiente: “Los científicos de la nutrición dicen que las dietas basadas en vegetales y sólo en vegetales que incorporan los principios de equilibrio, moderación y suficiencia pueden ser nutritivas y saludables en todas las edades y etapas de la vida.” El estudio se llama “Convergence of plant-rich and plant-only diets”.

8. La **Asociación Dietética de Nueva Zelanda** (Dietitians NZ), en 1997, avaló la postura de la Asociación Americana de Dietética sobre dietas vegetarianas.
9. La **Sociedad Argentina de Nutrición** (SAN): “Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables y nutricionalmente adecuadas”.
10. The **British Dietetic Association** (BDA) publicó una hoja informativa escrita por Lynne Garton en la que se puede leer: “Las dietas vegetarianas bien planificadas pueden ser a la vez nutritivas y saludables. Estas han sido asociadas con un menor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2, obesidad, ciertos tipos de cáncer y niveles más bajos de colesterol en sangre.” (...) “Dietas vegetarianas bien planificada son apropiadas para todas las etapas de la vida. Si bien hay muchos beneficios para una dieta vegetariana, no es sólo cuestión de dejar de comer carne.”
11. La **Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas** (AEDN) afirman que “una dieta vegetariana bien planeada y supervisada por un dietistanutricionista es saludable en todas las etapas de la vida. Así lo aseguraron numerosos especialistas durante la celebración del III Congreso de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN). Y es que, según estos expertos, este tipo de alimentación es sana, siempre y cuando se complementa con suplementos de vitamina B12.”
12. La revista **La Gaceta Médica** publicó un pequeño artículo con el título “La dieta vegetariana sí, pero bien planificada y con vitamina B12” donde se hablaba del respaldo que la AEDN mostró hacia la postura sobre dietas vegetarianas de la Asociación Americana de Dietética. En él se dice lo siguiente: “El congreso de la AEDN fue el marco elegido para presentar, a nivel nacional, un documento de consenso elaborado por la Asociación Americana de Dietética sobre el vegetarianismo. Y las conclusiones son que una dieta vegetariana, incluso estricta, bien planificada, se puede llevar en todas las fases de la vida. “Es muy importante que los profesionales lo sepamos porque cada vez acude más gente a consulta a preguntar sobre las posibilidades de esta alimentación.” “A veces tendemos a rechazar esta práctica como si fuera a conllevar deficiencias nutricionales, y no tiene por qué”, añade. Eso sí: es imprescindible una buena elección de los alimentos “porque se incurre fácilmente en una dieta deficiente”. El vegetarianismo estricto es el que más riesgos presenta, asociado con carencias de hierro, calcio y vitaminas D y B12. “Esto es especialmente importante en niños, embarazadas y mayores, pero siguiendo una dieta adecuada pueden cubrirse todas las necesidades nutricionales”, señala Marqués, que subraya la necesidad de suplementación con B12”.
13. El 2 de Junio de 2010, la **Organización de las Naciones Unidas** (ONU) afirmó en un informe titulado “Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production: Priority Products and Materials”, que un cambio global hacia una alimentación sin productos de origen animal es vital para salvar al mundo del hambre, de la escasez de combustible y de los peores impactos del cambio climático. El punto 2 de la página 82 del informe, dice que por motivos ecológicos se ha vuelto necesario que a nivel mundial se siga una alimentación sin productos de origen animal: “Los impactos de la agricultura se espera que aumenten sustancialmente debido al crecimiento demográfico, el aumento del consumo de productos animales. A diferencia de los combustibles fósiles, es difícil buscar alternativas: la gente tiene que comer. Una reducción sustancial de los impactos sólo

sería posible con un sustancial cambio de dieta en todo el mundo, lejos de los productos de origen animal.”

14. El **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU** (U.S. Department of Health & Human Services) y el **Departamento de Agricultura de los EEUU** (U.S. Department of Agriculture (USDA)) publicaron conjuntamente la séptima edición de las “Directrices Alimentarias para los Americanos, 2010” (“Dietary Guidelines for Americans, 2010”) una guía basada en la evidencia nutricional que cuenta con una sección detallada para seguir una alimentación vegetariana estricta equilibrada adaptada a las necesidades nutricionales y donde se destacan las bondades de la dieta vegetariana estricta para promover la salud, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad. En esta versión de la guía, ponen más atención en las dietas vegetarianas y veganas, dedicando dos páginas completas a la nutrición vegana y vegetariana, apuntando que estas dietas tienen grandes ventajas nutricionales, además de reducir la obesidad y las enfermedades cardíacas.
15. El **Comité de Médicos para una Medicina Responsable** (Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM)) es una organización no lucrativa apoyada por más de 5.000 médicos y con 100.000 seguidores, con sede en Washington DC (EEUU) apoyó los resultados de las Guías Alimentarias del Comité Consultivo del Departamento de Agricultura de los EEUU (U.S. Department of Agriculture, USDA), en las cuales se destacó el valor de la alimentación vegetariana para los estadounidenses. Aunque la alimentación vegetariana ha sido considerada como una moda, es claramente establecida como una forma eficaz de prevenir la obesidad, la diabetes y problemas de colesterol. Se posicionaron con el siguiente comentario: “Las personas que evitan la carne evitan el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas, y ciertos tipos de cáncer; y los que además evitan los productos lácteos y los huevos son los más sanos de todos. Es bueno ver que estas dietas ahora son parte de la política federal norteamericana.” Susan Levin, Directora de Educación Nutricional del PCRM.
16. En 2004, el **Journal Pediatrics in Review** publicó un artículo titulado “Vegan Diets in Infants, Children, and Adolescents” que dice lo siguiente: “Múltiples expertos han concluido independientemente que las dietas veganas pueden ser seguidas por bebés y niños sin compromiso de su nutrición o crecimiento y con notables beneficios para su salud”.